

As 6 Melhores Escadas de Agilidade em 2020

A melhor escada de agilidade não é útil apenas para atletas, mas para qualquer pessoa que queira um físico melhor.

Muita gente adora praticar esportes, mas nem todo mundo sabe que o treino pode — e muitas vezes, deve — ir além do campo. Treinar habilidades específicas, como equilíbrio, força e agilidade é uma forma muito interessante de evoluir mais rapidamente no esporte, e um dos modos de fazer isso é com uma **escada de agilidade**.

A escada de agilidade, aliás, pode ser útil até mesmo para quem não é atleta, uma vez que traz muitos benefícios.

Mas o que é exatamente uma escada de agilidade? Quais os seus benefícios? E quais são as melhores escadas de agilidade de 2020?

Tudo isso você descobre agora mesmo. É só continuar lendo!

O que é uma escada de agilidade?

<https://www.youtube.com/watch?v=Zew1CIKjKRA>

A escada de agilidade é um equipamento para treinos. Sua principal função é demarcar áreas no chão, e, baseando-se nessas áreas, o atleta realizará uma série predefinida de movimentos, dependendo de suas necessidades.

Ela pode ser utilizada sozinha ou em conjunto com outros equipamentos, como bolas e cones, para tornar o treino mais desafiador e desenvolver habilidades específicas. As melhores escadas de agilidade também são ajustáveis, de forma que os espaços entre os degraus possam variar para facilitar ou dificultar o exercício.

Como são excelentes para desenvolver agilidade, velocidade e coordenação motora, a escada de agilidade é utilizada para complementar o treino de diversos tipos de esporte, como futebol, basquete, handebol e quaisquer outros esportes que necessitem de velocidade, noção espacial, coordenação motora e equilíbrio.

Quais são os benefícios da escada de agilidade?

https://www.youtube.com/watch?v=J63w3Fz_RtA

A escada de agilidade é um equipamento relativamente simples, mas que pode trazer diversos benefícios a curto, médio e longo prazo. Confira alguns deles:

Tonificação dos músculos inferiores

Coxas, glúteos, quadris, panturrilhas... tudo isso é posto à prova na hora dos treinos funcionais com a escada de agilidade. E o resultado não poderia ser outro senão o **ganho de massa corporal** nos músculos inferiores.

Aumento da velocidade lateral

A velocidade lateral é um requisito importante em esportes que exigem movimentos rápidos e mudanças bruscas de direção, como o futebol. Com as escadas de agilidade, é possível treinar e aprimorar essa habilidade, com ou sem a ajuda de outros equipamentos — como cones.

Desenvolvimento da coordenação motora

Pisar no espaço certo e na hora certa é praticamente como dançar, e dentro de campo essa pode ser a diferença entre um lance bom e um lance ruim. Uma das principais funções da escada de agilidade é desenvolver a **coordenação motora**, o que é extremamente útil inclusive para quem não é atleta.

Melhora do equilíbrio

O equilíbrio é outro elemento importante para qualquer atleta — e para todas as pessoas, na verdade. Com os treinos funcionais da escada de agilidade, uma das principais habilidades treinadas é o equilíbrio, devido à grande quantidade de movimentos bruscos e mudanças de direção.

Aprimoramento da propriocepção

Propriocepção é um termo utilizado para a capacidade do indivíduo de perceber seu lugar no espaço, incluindo a posição de cada membro, sua orientação, velocidade, força exercida pelos músculos, etc. Essa capacidade é extremamente importante para qualquer atleta, mas também para pessoas “normais” que realizam outros tipos de atividades no dia a dia.

Quais são as melhores escadas de agilidade para você se exercitar?

Você já entendeu quais são os principais benefícios das escadas de agilidade. Que tal, agora, escolher a melhor escada de agilidade para você? Como sempre, preparamos uma lista com os melhores produtos do mercado para você fazer uma escolha certa.

Vamos lá!

1. GHB Pro FBA_AL

Melhor Escada de Agilidade para Exercícios

Se você está em busca da melhor escada de agilidade, está no lugar certo. A **GHB Pro** é durável, ajustável e fácil de transportar, sendo assim uma escolha versátil para atletas com qualquer nível de experiência.

Fabricada em material de qualidade, a escada possui uma excelente durabilidade. Seus degraus são confeccionados em nylon de alta densidade, que absorve bem os impactos e não se deforma com o tempo. Já as laterais são feitas em tecido de alta resistência que não se rasgará.

A escada possui 12 degraus com distância ajustável, podendo alcançar um comprimento total de metros. Ela ainda é extremamente fácil de guardar e transportar — basta enrolar e levar para onde quiser, seja dentro ou fora de casa.

Muito bem avaliado por compradores do mundo inteiro, este produto é elogiado pela praticidade e resistência, sendo recomendado para quem pratica esportes como futebol, basquete para treinos de agilidade. Graças a tudo isso, a GHB Pro entra na nossa lista como a melhor escada de agilidade do mercado.

<https://amzn.to/2IQAdL9> - 390,00 (B01GPBXP86)

2. Kikos

Melhor Custo Benefício

Se você não abre mão de qualidade, mas prefere um preço mais em conta, a **Kikos** tem a melhor escada de agilidade para você. Com 6 metros de comprimento, esta escada é versátil e durável, sendo ideal para complementar treinos esportivos ou realizar treinos funcionais.

Confeccionada em material de ótima qualidade, a durabilidade é um ponto forte desta escada. Os degraus de plástico são extremamente resistentes, ou seja, não precisa ter medo de errar. Dessa forma, a escada pode ser utilizada independentemente do seu nível de experiência.

Assim como as melhores escadas de agilidade, a escada Kikos possui degraus ajustáveis, permitindo que você personalize seu equipamento e deixe seu treino mais confortável ou desafiador, dependendo das suas necessidades.

O produto possui boas avaliações, o que não é de se surpreender — a Kikos é uma marca que aparece bastante aqui no blog. Sabendo disso, e considerando o preço abaixo da média, temos que a Kikos é a melhor escada de agilidade na questão do custo-benefício.

<https://amzn.to/3kKhrID> - 137,86 (B07G8QKFBB)

3. Yangfit Kit Funcional

Melhor Kit de Treino com Escada de Agilidade

Se o que você deseja é um kit completo com a melhor escada de agilidade e outros acessórios, o **Kit Yangfit** é a escolha certa. Com 5 metros de comprimento e 20 peças adicionais, você poderá aumentar a versatilidade do seu equipamento e realizar treinos bem mais interessantes.

A escada é fabricada com 10 degraus de PVC de alta resistência, que resistirão a qualquer impacto. É possível ajustá-los de acordo com o exercício desejado, dando muito mais opções para você. Para guardar, basta enrolar a escada e colocar na bolsa que acompanha o kit.

Além da escada, o kit possui também dois sets com 10 cones cada um, sendo 10 cones inteiros e 10 cones *half*, também chamado de “chapéu chinês”. Ambos são muito interessantes para variar seu treino e aprimorar movimentos específicos para o seu esporte favorito.

O produto é bem avaliado pelos compradores, que elogiam a qualidade do material. Uma vez que o preço é ótimo e o kit conta com mais de 20 peças no total, o kit Yangfit está na lista como o melhor kit escada de agilidade disponível.

<https://amzn.to/3pKxrYD> - 164,37 (B07PH2JKPN)

4. Scandinavian Sports

Melhor Escada de Agilidade Ajustável

Se o que você busca é o máximo de versatilidade em seu treino, a **Scandinavian Sports** tem a melhor escada de agilidade para você. Completamente ajustável e com um guia completo para exercícios, você poderá aproveitar todo o potencial do seu equipamento para o melhor treino possível.

A escada em si possui 5 metros de comprimento e 12 degraus de plástico extremamente resistentes, que garantirão a durabilidade do seu equipamento. As tiras laterais possuem anéis de proteção que,

em conjunto com os ganchos fornecidos, manterão a escada sempre no mesmo lugar mesmo durante os treinos mais intensos.

Junto com a escada, você recebe uma bolsa de transporte para levar seu treino aonde quiser, além de um livro completo com todos os exercícios, repetições e movimentos que você pode realizar de acordo com suas necessidades.

Este kit é muito bem avaliado por compradores do mundo inteiro, que elogiam a qualidade do material e o excelente conteúdo do manual. Sabendo disso, temos certeza de que esta é a melhor escada de agilidade ajustável atualmente no mercado.

<https://amzn.to/2IVyMuM> - 407,00 (B01KIUHBEE)

5. Liveup Sports

Escada Boa e Barata

Para quem não quer ou não pode pagar muito no momento, mas não quer deixar de se exercitar, a **Liveup Sports** tem a melhor escada de agilidade. Apesar de menor do que a média, os 4 metros de comprimento ainda são mais do que suficientes para um treino intenso e eficiente.

A escada possui 8 degraus de PVC de alta resistência, garantindo a durabilidade do equipamento. As duas tiras laterais são fabricadas em nylon de alta qualidade, numa configuração que permite um ajuste rápido e simples diretamente no degrau.

Por ser ajustável, essa escada pode ser personalizada para diversos exercícios diferentes, sejam eles mais complexos ou mais simples. Por fim, os 4 ganchos inclusos ajudam a manter a escada no lugar, evitando que seu treino seja prejudicado ou que você tropece.

O produto é elogiado pela praticidade, tendo uma boa avaliação por parte dos compradores. Assim, considerando o preço baixíssimo e a alta funcionalidade deste produto, temos certeza que esta é a melhor escada de agilidade para quem realmente não quer gastar muito.

<https://amzn.to/3fe5OC6> - 90,80 (B07G4LKL63)

6. Quick Ladder SKLZ

Melhor Escada de Agilidade para Grandes Clubes

Se você tem uma academia ou clube, o seu equipamento não pode ser qualquer um. Para o seu caso, a melhor escada de agilidade é, sem dúvidas, a Quick Ladder SKLZ. Extremamente resistente e muito prática, essa é uma escada ideal para uso coletivo.

A Quick Ladder SKLZ possui tiras laterais fabricadas em nylon extremamente forte, assim como degraus de PVC super rígido para durabilidade superior. Desta forma, a escada pode ser utilizada por dezenas — senão centenas — de pessoas diariamente e se manter firme e forte por muito tempo.

O sistema de ajuste desta escada é extremamente simples, o que permite que seja facilmente preparada para atletas de diferentes idades e níveis de experiência. Ela possui ganchos para fixação em solos mais macios, como campos e gramados, aumentando a segurança do exercício e evitando que a escada saia do lugar.

Este é um produto muito bem avaliado pelos compradores, que elogiam a qualidade do produto em todos os sentidos. Dessa forma, não poderíamos deixar de incluir a Quick Ladder SKLZ lista como a melhor escada de agilidade para grandes clubes em 2020.

<https://amzn.to/3nBQZwj> - 703,48 (B002CLM300)

Pronto para subir uns degraus?

Você hoje descobriu o que é uma escada de agilidade e alguns dos benefícios que ela pode te trazer. Esses benefícios incluem a tonificação dos músculos inferiores, melhora no equilíbrio, coordenação motora e propriocepção, que são essenciais tanto para atletas como para não-atletas.

Para ter certeza de que escolheu a melhor escada de agilidade, não se esqueça de dar uma olhada em todos os produtos da lista: na página do vendedor você encontrará informações mais detalhadas sobre o produto, além de detalhes da entrega e avaliações de outros usuários.

Qual você acha que é a melhor escada de agilidade para você? Conte pra gente nos comentários! E para mais conteúdo sobre equipamentos de treino e as melhores seleções de produtos, continue de olho no Nutri 360. Até mais!